

# TIME PLANNING

二 八 定 律 :  
為何你的努力和別人的總  
是 有 差 別 ?

羅芊蓓

靜宜大學 國際企業學系 助理教授

# What am I?



- ✓ 美國德州農工大學雙語教育博士
- ✓ 美國奧克拉荷馬中央大學英文教學碩士
- ✓ 淡江大學國際貿易學士



# 80/20法則

The 80/20 Rule, 又稱為帕雷托法則，還有常用別稱如：二八法則、20% 法則等等。

**「原因和結果、投入和產出、努力和報酬之間存在著無法解釋的不平衡。」**

# 80/20法則



財富

商業

學習

生活

髮型

# 80/20法則



20%的人口，擁有約80%的財富



20%的產品，產生約80%的獲利



20%的客戶，創造約80%的業績



20%的改變，帶來約80%的成效

# 80/20法則

## 例子

01

商業

02

社交

03

男女關係



# Author

## Richard Koch



# 80/20法則

20% 這麼重要，能不能只做  
這個就好？

重要不是現在的狀況，  
而是以後要怎麼做。

- 無法確定是否是那20%
- 80%是創造關鍵的前提

- 解析最重要 20% 的  
關鍵成因子





# 80/20法則



用別人喜歡的 20%，養自己喜歡的 80%



有些沒被看到的堅持，  
才能成就一個真正的品牌



不要把雞蛋放在同一個籃子裡



80% 的鋪墊及脈絡，成就 20% 的精華

# 本人80/20法則



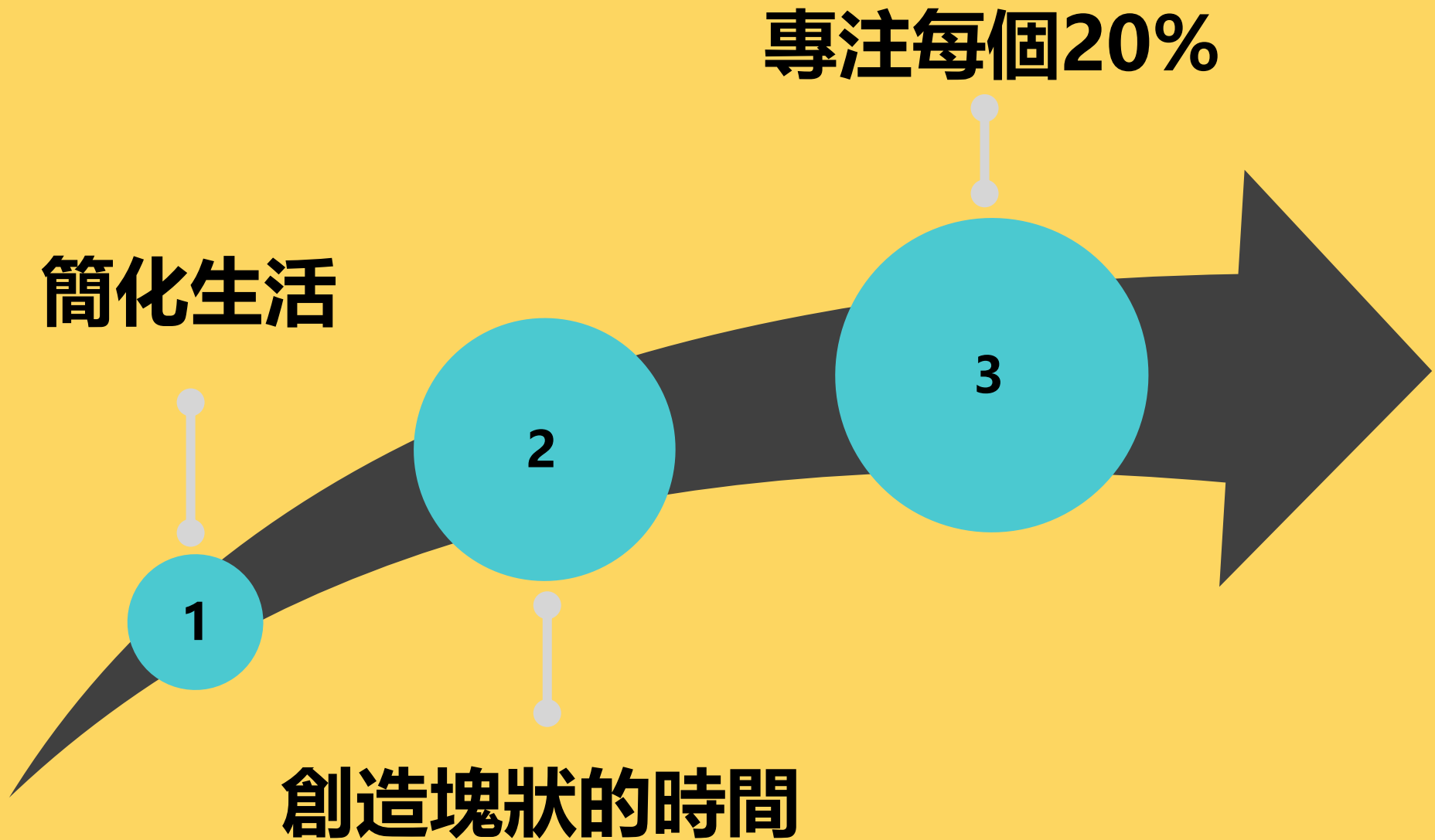
半工半讀

+



一年畢業

# 80/20法則



# 80/20法則

**注意力集中到最重要的20%的事情上，  
將使你以少獲多。**



**花最少力氣，得到最大效果 這就是「80/20法則」**



**時間最大的殺手「有朝一日」**

# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

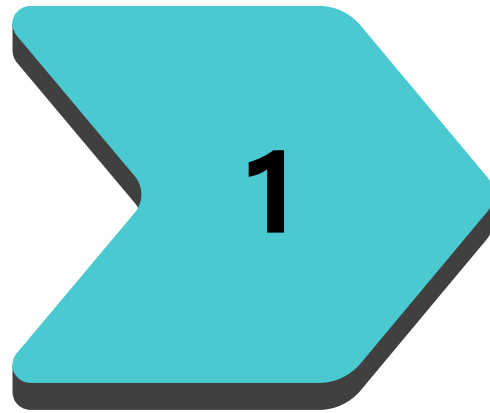
7

8

9

10

## 精華：每天最重要的一件事



急迫性



滿足



樂趣

# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

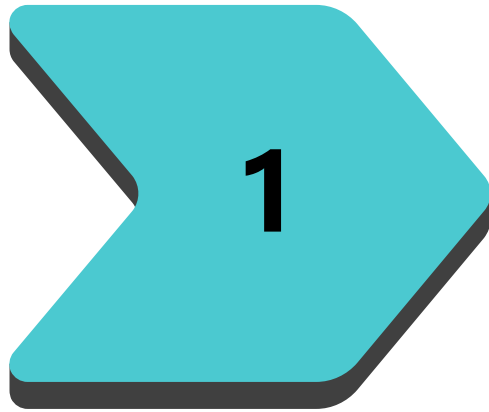
7

8

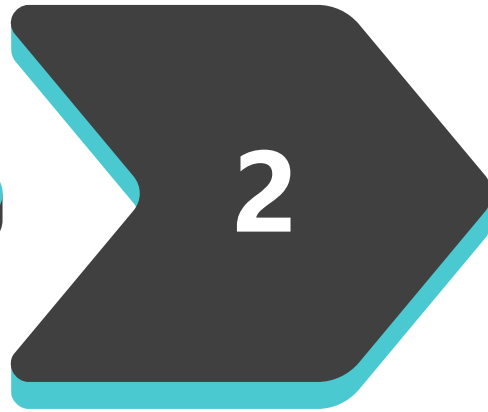
9

10

## 雷射：聚焦的概念



當手機的老大



拒絕通知



手錶取代手機



# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

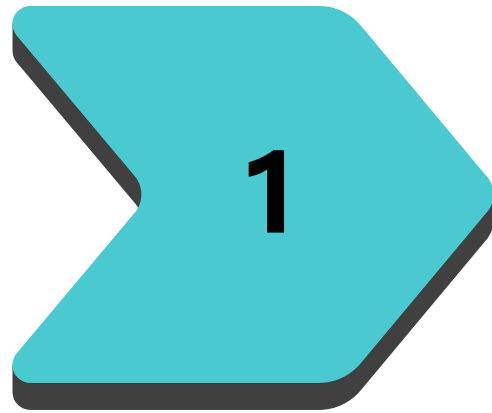
7

8

9

10

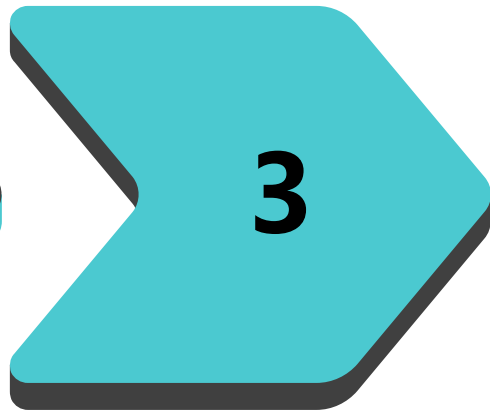
## 提振活力



動就對了



讓自己不方便



讀書地點統一

# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

反覆反省 + 行動清單 = 擊敗「有朝一日」

# 高效時間管理秘訣

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## 達到心流狀態

01

自動運轉

03

外境消失

02

時間感消失

04

愉悅感

411留、遊學計畫

豐富的圖書館藏

多元實習接軌職場



天主教 靜宜大學  
PROVIDENCE UNIVERSITY

國企系

專業商貿知識

培養國際視野

外語能力提升



**THANKS!**

